

2月献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	アップルティー26kcal ごはん すまし汁 鶏肉の塩こうじ炒め 大根の甘酢和え おかか昆布 白花豆煮 506kcal 3.9g セレクト	カルピス33kcal ★大豆とじゃこの ごはん/すまし汁 天ぶらの盛り合わせ ごま豆腐/しば漬け ほうれん草のお浸し フルーツカクテル缶 524kcal 3.5g ロールケーキ100kcal	マミー 74kcal ごはん みそ汁 メバルの煮付け 卵入りポテトサラダ しその実漬け 杏仁豆腐 516kcal 2.9g もみじまんじゅう104kcal	ココア 71kcal ポークカレー コンソメスープ レタスのチーズサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 561kcal 3.7g カステラ110kcal	グレープジュース71kcal ごはん みそ汁 松風焼き いんげんのくるみ和え 刻みたくあん 三色豆煮 531kcal 2.7g 手作り水ようかん96kcal	コーヒー牛乳71kcal ごはん コンソメスープ ホキのマヨネーズ焼き なすのトマト煮 パイン缶 きゅうりの浅漬け 452kcal 3.3g キャラメルパウム99kcal
	8	9	10	11	12	13
	いちごオレ60kcal ごはん みそ汁 アジフライ カラフラワーのゆかり和え つぼ漬け うずら豆煮 455kcal 2.4g どらやき72kcal	りんごジュース65kcal ごはん 具だくさんみそ汁 ほっけの磯辺焼き さつまいもの甘煮 赤かっぱ漬け 白桃缶 506kcal 2.7g ワッフル108kcal	ミルクティー47kcal ごはん トマトスープ タンドリーチキン キャベツのサラダ パイン缶 きゅうりの浅漬け 525kcal 3.2g セレクト	マミー 74kcal ごはん 中華スープ 厚揚げとキャベツのみそ炒め ブロッコリーのサラダ バナナヨーグルト 梅びしお 537kcal 3.5g プリン73kcal	カルピス33kcal タンメン えびしゅうまい ぶどうゼリー 574kcal 3.0g レモンケーキ116kcal	ほうじ茶ラテ71kcal 麦ごはん みそ汁 豚しゃぶのごまだれ とろろ芋 黄桃缶 さくら漬け 532kcal 2.5g ようかんロール144kcal
	15	16	17	18	19	20
	カルピス33kcal 親子丼 みそ汁 エンドウのおかか和え 洋梨缶 かぶの浅漬け 551kcal 3.1g 黒糖ケーキ70kcal	グレープジュース71kcal ごはん すまし汁 ぶりの照り煮 キャベツとハムのソテー 三色豆煮 刻みたくあん 490kcal 2.7g セレクト	コーヒー牛乳71kcal ハヤシライス コンソメスープ シーザーサラダ フルーツヨーグルト 661kcal 2.7g バナナカステラ68kcal	オレンジジュース65kcal ごはん みそ汁 かれのいのごま煮 きゅうりとわかめの生姜和え 白菜漬け りんご缶 441kcal 2.8g 栗まんじゅう101kcal	マミー 74kcal ごはん みそ汁 鮭のねぎ焼き ひじきの炒り煮 みかん缶 漬物 462kcal 3.2g たいやき52kcal	チョコミルク91kcal ごはん みそ汁 ●チキン南蛮 かぶの梅和え 金時豆煮 赤かっぱ漬け 617kcal 3.3g マドレーヌ96kcal
	22	23	24	25	26	27
	りんごジュース65kcal ごはん すまし汁 牛肉じゃが 茶碗蒸し キウイフルーツ のり佃煮 625kcal 3.7g ミルクロールケーキ99kcal	紅茶 19kcal カレーうどん 大根のツナサラダ りんごゼリー 637kcal 3.6g ヨーグルトケーキ63kcal	カルピス33kcal ごはん みそ汁 さばの野菜あんかけ 卵の花の炒り煮 さくら漬け 527kcal 3.2g 小倉クリームサンド104kcal	はちみつレモン45kcal ゆかりごはん みそ汁 肉豆腐 金平ごぼう うぐいす豆煮 しば漬け 585kcal 3.5g 吹雪まんじゅう90kcal	コーヒー牛乳71kcal ごはん 中華スープ 酢鶏 もやしのナムル ザーサイ 白桃缶 536kcal 2.9g セレクト	グレープジュース71kcal ごはん すまし汁 赤魚の粕漬け焼き 春菊の白和え つぼ漬け フルーツカクテル 447kcal 3.1g チョコワッフル108kcal

*数字はエネルギーと塩分量です。

●2月20日(土)実施【宮崎県郷土料理:チキン南蛮】
衣をつけた鶏肉を揚げ、甘酢のタレにからめ、タルタルソースをかけて食す全国的に有名なご当地料理です。現在主流となっているタルタルソースをかける形のチキン南蛮は、昭和31年に開業した食事処『おぐら』の甲斐義光氏が考案したと言われています。
(出典:郷土料理ものがたりホームページ)



★2月2日(火)
節分の行事食を予定しています。